

# AYURVEDA Y PANCHAKARMA—LA CIENCIA DE LA CURACIÓN Y EL REJUVENECIMIENTO

Presentado por Centro Ayurveda  
México



**L**os seres humanos están padeciendo de muchas enfermedades a pesar de los avances tecnológicos que ofrece la promesa de inigualables mejorías en la calidad de vida, inclusive aparece las llamadas enfermedades desconocidas. Los fallos de nuestra dependencia de un enfoque de salud basado materialmente cada vez son más aparentes. A pesar del asombroso equipo de diagnóstico y medicamentos innovadores, nuestra sociedad está padeciendo epidemias cardiacas, cáncer y enfermedades infecciosas que pueden prevenirse totalmente de otra manera más natural. De igual importancia es el reconocimiento que la gran parte de la población, aunque no muestre evidencia de estar padeciendo alguna enfermedad, no vive en un verdadero estado de buena salud.

En este contexto, Ayurveda, antiguo sistema de curación de la India, ha atraído la atención e imaginación del Occidente. El mensaje de Ayurveda es sencillo: la salud es más que la simple ausencia de una enfermedad visible; más bien es la integración dinámica entre el ambiente, el cuerpo, la mente y el espíritu. La salud es el regreso de la integridad y últimamente refleja un estado más elevado de consciencia. Dentro de este marco, todos los sistemas de curación pueden encontrar su lugar.

Ayurveda enseña que no somos víctimas pasivas de las fuerzas patogénicas, sino que podemos impactar substancialmente nuestra calidad de vida por medio de las decisiones e interpretaciones que tomemos y hagamos. Al reducir las toxinas e incrementar las influencias nutritivas que ingerimos, podemos transformar nuestra mente y nuestro cuerpo.

Como ciencia de la vida, Ayurveda es una reserva inagotable de información. A través de los años, exploradores devotos de este océano de sabiduría han integrado sus experiencias e interpretaciones personales con el conocimiento Ayurvédico para crear algo que simultáneamente es inmemorable y moderno.

Nosotros hemos continuado esta venerable tradición en México con la escuela *Gurukula de Ayurveda*, con nuestro libro *Autoperfeccionamiento con Ayurveda* y nuestros cursos y Diplomados.

A través de los años, hemos sido maestros, hermanos espirituales y amigos de nuestros alumnos y personas interesadas. Podemos decir que somos los más destacados expertos en *Panchakarma* en México, poseemos una inmensa experiencia en la aplicación clínica de esta profunda ciencia de purificación. Este conocimiento ofrece joyas de sabiduría que pueden ser atesoradas tanto por principiantes como por practicantes con experiencia en la materia. Este compartir conocimientos sobre *Panchakarma* no tiene precedente en su aplicación y ofrece una fuerte base para entender e implementar este valioso aspecto de Ayurveda. Yo veo esto como un grato regalo de amor de

nuestra parte para el mundo entero y sinceramente estamos agradecidos con esto en la curación del mundo.

Como comenta uno de tantos pacientes que ha recibido beneficios con este procedimiento de Panchakarma:

“Mi madre enfermó gravemente. Por años padeció de amibiasis, una infección parasitaria común en México. Los tratamientos de los médicos alópatas únicamente aliviaron temporalmente los síntomas. Finalmente, las amebas habían invadido su hígado y formaron quistes, causando una fase de la enfermedad que amenazaba su vida, llamada hepatitis amibiana. Fue internada en el hospital para un cuidado más intensivo. Sin embargo, como resultado de haber sido tratada con medicamentos potentes pero tóxicos, comenzó a presentar una nueva gama de síntomas, incluyendo colapso metabólico, dolor en sus piernas, y dolores de cabeza. Estaba tan deprimida que nos pidió que la retiráramos del hospital. Estando confusos y temiendo por su vida la regresamos a casa.

Un amigo de la familia sugirió que la lleváramos con un médico Ayurvédico en Coyoacán, CDMX. Tomamos esto como el último recurso, pues no teníamos ya a quien recurrir. Después de un minucioso examen, el Dr. Marcus, Médico Ayurvédico, le recetó unas preparaciones de hierbas y una dieta estricta y un retiro de desintoxicación y equilibrio (Panchakarma). En tres semanas se había recuperado completamente. Ahora, muchos años después, mi madre sigue gozando de buena salud y sigue cuidando a su familia.

Me asombré bastante al ver cómo mi madre se recuperaba tan rápidamente a tan sencillo tratamiento, después de años de estar padeciendo con las terapias alopáticas”.

Mientras más y más personas caen víctimas de los efectos adversos del estrés, escucho con más frecuencia la queja de sueño perturbado, indigestión crónica, mala eliminación y dolor de la parte inferior de la espalda. La falta de vitalidad física y sexual, la fatiga crónica, las

alergias y la incapacidad de perder y ganar peso también son problemas muy comunes. Quizás el efecto secundario más serio de esta creciente crisis de salud en el mundo es la infelicidad que se puede ver en la cara de las personas que vienen a consultarme. Muchos expresan fuertes insatisfacciones con su trabajo o relaciones y tal pareciera que han perdido la motivación y entusiasmo por la vida. Como consecuencia, la ansiedad y la depresión se han vuelto comunes.

Casi toda persona que he atendido ha expresado algún sentimiento de frustración con los sistemas de salud disponibles, invariablemente señalando que han recurrido a todo y que nada les alivia de su problema. Un sistema podría catalogar sus quejas como un desalineamiento estructural, otro como un desequilibrio bioquímico, y aún otro podría catalogarlas como una obstrucción en el flujo de la energía. Un programa recomienda el ayuno, una dieta rigurosa y rutinas de ejercicios, mientras que otros recetan potentes vitaminas, minerales y terapias en base de medicamentos.

Aun si estos enfoques poseen una lógica convincente y pudieran tener éxito temporal en el alivio del problema, los síntomas eventualmente reaparecen. Cuando esto sucede, el paciente decepcionado acudirá al siguiente médico buscando alivio para su padecimiento. Sin embargo, la meta de buena salud y bienestar **sólo podrá lograrse si se empieza a atacar su padecimiento desde la raíz.**

Las limitaciones de estas prácticas de salud no necesariamente son la falla del sistema en particular tampoco de las personas que las ejecutan. Más bien la deficiencia estriba en el enfoque parcial en la salud que ha sido impartido con la orientación objetiva y científica que les ha dado vida. En esta perspectiva de la vida, se ofrece mayor importancia a la materia y la realidad se determina en base a la experiencia sensorial. En otras palabras, si puede ser visto con los ojos o con la ayuda de un microscopio en un laboratorio, entonces es real o tiene validez. Aunque la perspectiva de este mundo "material" ha surgido relativamente de manera reciente en nuestra historia, su fuerte lógica e importancia tecnológica lo ha impulsado a una posición de dominio en el mundo.

Cuando aplicamos esta lógica “objetiva” para entender a nosotros mismos y nuestra salud, sin embargo, por lo menos dos limitaciones significativas se vuelven aparentes.

**Primero**, crea una distinción artificial entre el observador y lo observado. En el mundo real, nada existe de forma aislada y por tanto no puede ser estudiado fuera del contexto del resto de la vida. No podemos separar nuestro cuerpo y su funcionamiento del entero más grande, es decir, las otras partes de nosotros mismos tanto como el mundo que nos rodea.

**Segundo**, y muy cercanamente relacionado, es el hecho de que la mayor parte de nuestra vida que experimentamos no es material. No existe cosa alguna tangible en lo que podemos llamar la mente, el alma y el espíritu, aún en los sentidos. Aun así estas cosas ejercen una influencia notable en el curso de nuestra existencia física. Muchos médicos generales reconocen que la mayoría de los padecimientos que ellos tratan en su ejercicio diario tienen un origen psico-somático. Esto significa que la mayoría de las enfermedades se causan o complican por problemas que surgen de la mente, un aspecto de la vida humana que no posee una realidad objetiva.

Aunque muchas personas empiezan a ver las limitaciones de un enfoque basado estrictamente en el cuerpo, están confundidos y no saben a dónde acudir. ¿Cómo se abre paso usted en medio de estos enfoques fragmentados para encontrar un sistema que de verdad sirva para mejorar su salud, vitalidad y felicidad?

Le invito ahora a conocer una nueva, a la vez antigua, perspectiva de la vida y salud. En este proceso, no se le pedirá que deseche su orientación objetiva sino que la amplíe. Este es un modelo de salud intuitivo y holístico, donde lo intangible, así como los aspectos más materiales de la vida, se les da la misma importancia, pues ambos son considerados fundamentales en la integridad de la vida.

Ayurveda es una ciencia muy reconocida como el sistema de salud más antiguo del mundo. Es una tradición oral que ha pasado de

generación a generación. Hasta los últimos 5000 años en que ya fue escrita. La palabra Ayurveda proviene de las raíces Sánscritas *ayu* y *veda*, o, “vida” y “conocimiento”. Por tanto, en el nombre *Ayurveda* encontramos su significado y propósito esencial: el conocimiento completo de cómo vivir la vida diaria en armonía con la vida cósmica.

Ayurveda no es tan sólo un sistema de cuidado de salud sino que también es un enfoque completo de vida. Ofrece un concepto abundante y completo de la vida y la salud que toma en cuenta todas las partes de la existencia humana, desde su valor más abstracto y trascendental hasta sus expresiones concretas en la fisiología humana. Además, claramente sostiene el enlace íntimo entre la vida humana y la vida cósmica.

¿Por qué este antiguo paradigma ha soportado la prueba del tiempo y perdurado hasta ahora como enfoque de cuidado de salud con éxito?

La primera y principal razón es que está basado en los principios que son tan antiguos como la vida misma y que están íntimamente ligados a la función de la naturaleza en la creación. Existen por lo menos siete conceptos básicos que ayudan a definir Ayurveda como la “ciencia de la vida” única y completa.

Algunos de estos al inicio podrán parecer un poco extraños, pues no forman parte del pensamiento moderno y científico. Pero al explicar cada uno de ellos a continuación con palabras del **Dr. Sunil**, usted apreciará la lógica profunda y amplia en la que están basados.

### **1. La Naturaleza Constante de la Ciencia Ayurvédica**

A través de los miles de años en que Ayurveda ha existido, sus principios básicos nunca han cambiado porque se derivan de las leyes universales que son eternamente ciertas. Esto contrasta con el paradigma científico moderno, donde nuevas teorías con frecuencia cambian provocando que los conceptos previos sean completamente obsoletos en un corto periodo.

## 2. Los Métodos Subjetivos de la Interpretación

Una de las características que mejor definen al sistema Ayurvédico tiene que ver con los métodos de derivación de los conocimientos. Ayurveda reconoce que la mayor parte de la vida no es física y que no puede estudiarse objetivamente. Por lo tanto incorpora un enfoque más subjetivo o intuitivo para obtener conocimiento sobre ella, además de los medios objetivos. La inteligencia invisible que, por ejemplo, dirige la orquesta del desarrollo y diferenciación de un feto o la cura de alguna enfermedad no puede analizarse o investigarse con los sentidos, tampoco con la ayuda de los medios tecnológicos.

Ayurveda, por tanto, recurre a la profunda observación de la función de la naturaleza para entender cómo los aspectos físicos y no-físicos de la vida funcionan de manera coordinada. También reconoce que existe un enlace extremadamente íntimo entre los procesos que toman lugar en la naturaleza y aquellos dentro de nuestro cuerpo. El médico Ayurvédico es, por tanto, capaz de realizar comparaciones entre sus observaciones de la vida que toma lugar en su alrededor y lo que sucede con su paciente.

Este proceso puede ilustrarse con el fenómeno del fuego. En el mundo físico, puede observarse que el fuego transforma la estructura de una sustancia, como la leña, en algo diferente (cenizas). El científico Ayurvédico toma nota de esto y compara cómo este mismo principio de la naturaleza toma lugar dentro del cuerpo para convertir los alimentos en nutrimentos con la ayuda de las enzimas digestivas y ácidos estomacales.

## 3. La Teoría de los Cinco Elementos

El tercer concepto que sitúa al Ayurveda aparte de las otras modalidades de curación es el reconocimiento de que la vida humana es parte y conjunto de la naturaleza. Las inteligencias específicas responsables de dirigir la orquesta del mundo natural también guían todos los procesos psicológicos dentro de nosotros.

Ayurveda denomina estos principios fundamentales que guían la función de la naturaleza en la creación *mahabhutas* o elementos

cósmicos. Ellas son las inteligencias que dan vida a los cinco elementos comúnmente conocidos como espacio, aire, fuego, agua y tierra. Estos elementos son las piedras edificadoras de la naturaleza y responsables de toda existencia física. La interacción coordinada de estos elementos controla todas las funciones en la creación.

#### **4. La Teoría de los Tres *Doshas***

Una de las herramientas más poderosas de Ayurveda es la teoría de los tres doshas. Esta teoría explica cómo los cinco elementos que componen la creación física se combinan dinámicamente para controlar todos los procesos dentro de la fisiología humana. Estas tres capacidades funcionales se denominan: *vata*, el principio que rige todo movimiento; *pitta*, el que controla todo proceso de transformación; y *kapha*, el responsable de la cohesión, desarrollo y licuefacción. Sin estos tres procesos, no existiría la vida humana.

#### **5. Prakruti: Tipo de Constitución**

La quinta premisa de Ayurveda, llamada prakruti, es la herramienta más útil que esta ciencia puede ofrecer para mantener un estado ideal de salud. Reconoce que cada ser humano nace con una combinación única de los tres doshas, y que este equilibrio natural es responsable de las diferencias tanto físico, mental y emocional entre las personas. Al identificar y mantener el prakruti individual, Ayurveda puede ayudar a cada persona crear su propio estado de salud ideal.

#### **6. Los Efectos de las Estaciones**

La siguiente base fundamental de Ayurveda reconoce la íntima relación entre el individuo y todos los aspectos de su entorno. Ayurveda considera que los cambios estacionales y las condiciones climáticas poseen un efecto particular sobre la salud. Cada cambio de estación trae consigo cambios en las condiciones de los vientos, temperatura y humedad o precipitación. Al cambiar la predominancia de los elementos en el ambiente, impactará el equilibrio de los doshas dentro del cuerpo. Si podemos reconocer y responder a estos cambios ambientales, entonces seremos capaces de mantener una homeostasis funcional (defensa del cuerpo), un equilibrio ideal de los doshas dentro de nuestro cuerpo.



Un ejemplo de esto podría ser el mayor predominio del elemento “fuego” durante el verano. Al aumentar el calor en el ambiente, el pitta dosha tiende a incrementar dentro del cuerpo. Cuando esta particular capacidad funcional se vuelve muy predominante, su relación con los otros dos doshas se desequilibra, trastornando varios procesos psicológicos. Esto entonces causa que nos sintamos ácidos, ardientes, físicamente incómodos y a veces emocionalmente irritables. Si conociéramos nuestro *prakruti* o tipo de cuerpo único, estos desequilibrios potenciales fácilmente podrían evitarse realizando los cambios adecuados en nuestra dieta y estilo de vida.

### **7. Panchakarma: La Ciencia del Rejuvenecimiento**

El milagro del cuerpo humano es que posee una inteligencia natural curativa que es capaz de rejuvenecerse constantemente. Sin embargo, cuando el desequilibrio dósico y la capacidad digestiva deteriorada permiten que impurezas tóxicas se formen, esta capacidad natural del cuerpo se trastorna. Para remediar esta situación, Ayurveda ofrece el regalo del Panchakarma, la “ciencia del rejuvenecimiento”. En este proceso, el cuerpo se purifica de las influencias degenerativas de estas extrañas sustancias y cura el cuerpo de enfermedades, liberando al cuerpo para ejercer su capacidad inherente de rejuvenecimiento.

Aquí pueden enumerarse muchos otros conceptos clave, pero estos siete son suficientes para demostrar la unicidad del enfoque Ayurvédico. Esta antigua ciencia siempre ha comprendido la salud como una función coordinada del espíritu, mente y cuerpo en relación íntima con todas las demás cosas de la creación, material y no-material. Reconoce que la vida humana no puede separarse de la vida cósmica.

Ayurveda es el sistema de cuidado de salud más antiguo del mundo. La India siguió siendo la custodia de esta completa ciencia de vida, aun cuando para el resto del mundo esencialmente estaba perdida por varios siglos, pero Ayurveda no pertenece únicamente a la India. Es una ciencia de salud basado en los principios universales e iluminaciones profundas de la conexión entre la mente y el cuerpo y las leyes de la naturaleza que estructuran todo progreso de la vida. Ayurveda ofrece salud y satisfacción a cada ser humano de todas las

culturas sobre la faz de la tierra. Es prometedor ver que esta antigua sabiduría védica ahora se vuelve cada vez más disponible y me siento orgulloso de formar parte de este reavivamiento.

Me siento honrado y privilegiado en presentar las iluminaciones que he logrado en la comprensión Ayurvédica de la vida y la salud, y, en particular, en presentar el conocimiento del Panchakarma. Ha sido mi intención en todos los casos ser fiel a los antiguos textos Ayurvédicos en mi descripción de esta ciencia de purificación y rejuvenecimiento.

¡Es mi deseo que este artículo le sirva de inspiración para tomar el viaje hacia la salud perfecta!



**NOTA:** Para saber más acerca de las terapias y tratamientos ayurvédicos, visite nuestro sitio web [www.AyurvedaTotal.com](http://www.AyurvedaTotal.com)

Mejor aún, le invitamos a realizar una **Consulta Ayurvédica** en Centro Ayurveda en Coyoacán, CDMX, que le permitirá conocer su Constitución Física (*Dosha*), su estado de salud actual y se llevará un Plan de Acción Ayurvédico, incluyendo rutina diaria, dieta y más. Vaya a este enlace:

**[www.AyurvedaTotal.com/Consulta.html](http://www.AyurvedaTotal.com/Consulta.html)**